



»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Mentaler Wochentipp – Stärken Sie Ihre Ressourcen

Jeder Mensch verfügt über Kraftquellen und Fähigkeiten, die einem dabei helfen Hochs und Tiefs im Leben gut durchzustehen. Diese „Helfer“ nennt man Ressourcen. Dazu zählen auch jene Fähigkeiten und Grundhaltungen, die die Bewältigung von Belastungen erleichtern.

Tipps zur Stärkung Ihrer Kraftquellen:

- 👍 Gewinnen Sie neue Kraft durch die positive Energie Ihrer Familie, Freunde und Mitmenschen. Durch Humor sieht man ebenfalls vieles leichter. 😊
- 👍 Erfahrungen sind unsere Schatzkiste. Wir können jederzeit darauf zugreifen. Erhalten Sie sich die Bereitschaft für neue Erfahrungen wie z.B.: neue Hobbys, etwas Neues erlernen (Sprachen, Wissenserweiterung...).
- 👍 Bringen Sie Ihr Arbeits- und Privatleben in Einklang z.B.: mit Ihrer eigens gestalteten „Auszeit-Insel“ im Wohnbereich, wo Sie regelmäßig Abgrenzung und entspannte Zeit nur für sich genießen.
- 👍 Gönnen Sie sich bewusst genussvolle Momente. Riechen Sie den Frühling! Wie fühlt sich frische Erde an? Wie schmeckt frischer Bärlauch?
- 👍 Gewinnen Sie Kraft aus Ihrer Körperhaltung. Machen Sie sich groß, strecken Sie die Arme in den Himmel, öffnen Sie ihren Brustkorb, richten Sie Ihren Blick nach oben und verankern Sie Ihre Füße ganz fest in den Boden.



Fotocredit: pexels-photo-3756168

Wie fühlen Sie sich jetzt? 😊

